

Dinkel-Bowl Griechischer Art mit Souflaki-Hirtenkäse frischer Gurke und Tomate

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | **Zeit Sparen** 20 – 30 Minuten • 619 kcal • Tag 5 kochen



Hirtenkäse



Dinkel, vorgekocht



kleine Salatgurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Zitrone, gewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Dinkel, vorgekocht 19)	450 g	675 g	900 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
gerebelter Oregano	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	100 ml	150 ml	200 ml
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	471 kJ/113 kcal	2591 kJ/619 kcal
Fett	5,1 g	28,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,1 g
Kohlenhydrate	11,6 g	64 g
– davon Zucker	2 g	10,8 g
Eiweiß	3,9 g	21,4 g
Salz	0,38 g	2,09 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Dinkel (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

1



Gemüse schneiden

Gurke nach Belieben schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 8 Spalten schneiden.

Gurke und **Tomate** in eine große Schüssel geben und beiseite stellen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

2



Hirtenkäse marinieren

Hirtenkäse in ca. 2 cm Würfel schneiden.

In einer kleinen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mit ca. einem Drittel „**Hello Souflaki**“ vermengen.

Hirtenkäsewürfel hinzufügen und mit dem **Öl** marinieren.

Zitrone vierteln.

3



Dinkel anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Oregano** hinzufügen, den **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. anbraten.

Restliches „**Hello Souflaki**“ und vorgekochten **Dinkel** hinzufügen und ca. 3 – 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten.

Dinkel mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zu dem **Salat** in die große Schüssel geben.

Buttermilch-Zitronen-Dressing hinzufügen, gut vermengen und mit **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Dinkel-Salat auf Teller verteilen, mit mariniertem **Hirtenkäse** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

